

# Una guía para padres

## Ayudando a su hijo/a a usar una mascarilla facial

Su hijo/a puede tener problemas o molestias cuando usa una mascarilla facial. Después de hablar sobre la importancia de las mascarillas faciales, pregúntele a su hijo/a acerca de lo que puede parecerle molesto y sobre cualquier preferencia de tipo, color o estilo. Una vez que los comprenda, usted puede colaborar a trabajar con su hijo/a para ayudar a que la mascarilla facial sea más cómoda de usar.



## ACERCA DE LAS MASCARILLAS FACIALES

**POR QUÉ** El coronavirus se puede transmitir cuando respiramos, tosemos o estornudamos. Usar una mascarilla reduce la propagación de persona a persona.

**QUIÉN** Las personas que usan mascarillas faciales ayudan a prevenir la propagación del virus. Los niños menores de dos años y aquellos con problemas respiratorios no deben usar mascarillas faciales.

**CÓMO** Al usar una mascarilla facial, asegúrese de que cubra tanto la nariz como la boca. Después de usar la mascarilla facial, retírela y asegúrese de lavarse las manos. Las mascarillas desechables deben tirarse a la basura y las mascarillas de tela deben lavarse en la lavadora.

**DÓNDE** Use mascarillas faciales cuando esté en lugares públicos, especialmente en lugares donde está en contacto cercano con otras personas, como una tienda de comestibles, una lavandería, una farmacia o un banco.

**TIPOS DE MASCARILLAS FACIALES** Dependiendo del nivel de comodidad y la forma de la cara de su hijo/a



Mascarilla facial



Cubre cuello

## CÓMO SENTIRSE CÓMODO

### Ansiedad por el uso de la mascarilla facial

Si su hijo/a expresa miedo por la mascarilla, aborde lo que le molesta. Esto puede deberse al miedo a la mascarilla en sí, a la picazón, sensación de calor o dificultad para respirar.

- Incluya a su hijo/a en la elaboración de mascarillas o incluso al **decorarlas** con calcomanías o al usar telas divertidas.
- Haga que su niño/a se sienta más cómodo con las mascarillas faciales al ver que otros miembros de la familia también las usan.
- Al crear o elegir una mascarilla, experimente con **diferentes texturas de tela**.

### Maneras de acostumbrarse a una mascarilla facial

Use una técnica de "**cronómetro visual**". Coloque un cronómetro y use una mascarilla junto a su hijo/a en casa. Incremente gradualmente el tiempo para permitir que su hijo/a se acostumbre a la sensación.



**Recompensas.** Dele a su hijo/a una recompensa por practicar el uso de la mascarilla en casa. Por ejemplo, permita que su hijo/a pase tiempo frente a la pantalla mientras usa la mascarilla.

### Cómo hacer una mascarilla facial:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>

¡Sea paciente! Puede tomar días o incluso semanas para que un niño se acostumbre a una mascarilla facial. Existen personas a su alrededor que podrían ayudar. Solicite a su proveedor médico el apoyo que necesita.

**RUTGERS**  
Robert Wood Johnson  
Medical School

**THE BOGGS CENTER**  
ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES

**KOHL'S**  
Cares

A través de una asociación con Kohl's Cares, el Children's Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención médica.

  
**Children's Specialized Hospital**  
An RWJBarnabas Health facility  
[www.childrens-specialized.org](http://www.childrens-specialized.org)